

Compassie 3

Petra Bolhuis & Theo Meereboer
Zie ook www.maieutiek.nl
Deventer mei 2017

www.maieutiek.nl

De twaalf stappen

1. Meer weten over compassie
2. Kijk naar uw wereld
3. Compassie voor uzelf
4. Empathie
5. Mindfulness
6. Actie
7. Besef van beperkte kennis
8. Hoe moeten we met elkaar praten
9. Zorg voor iedereen
10. Kennis
11. Inzicht
12. Heb uw vijanden lief

www.maieutiek.nl

1 Meer weten

- Compassie verbindt confucianisme, boeddhisme, islam, jodendom en christendom en humanistische stromingen.
- Climax van geweld was in axiale tijd de opmaat tot compassie: ethiek als het zoeken van homeodynamisch evenwicht. Maar de oplossingen zijn verschillend

www.maieutiek.nl

2 Kijk naar uw wereld

- Het op weg gaan (ook weg van vertrouwde vooronderstellingen)
- Concentrische cirkels van compassie
- Opvoeding en overdracht
- Cynisme bestrijden door stilstaan bij wat compassie al teweeg gebracht heeft.

www.maieutiek.nl

3 Compassie voor uzelf

- "Heb de ander lief *gelijk* uzelf"
- Het leven is lijden (schiets tekort)
- Armstrong's evolutionaire lagen theorie van het brein is achterhaald;
 - Er is veel meer interactie tussen de verschillende hersendelen.
 - Ook het brein van een reptiel kan liefde opvatten voor het andere.
- Het is niet cynisch om te erkennen dat opheffen van lijden van de ander ook iets voor ons lijden doet.

www.maieutiek.nl

4 Empathie

- Instinctieve empathie hebben we van nature,
- Er is een verschil tussen emoties, gevoelens en gedrag,
- Empathie is mee-resoneren met de emoties van de ander, we hebben reflectie nodig m.b.t. wat we doen met dat vermogen.

www.maieutiek.nl

5 Mindfulness

- Opmerkzaamheid /gewaarszijn,
- Niet opgaan in, of je identificeren met, de emoties, driften en interesses meningen die zich in het hier en nu voordoen.

www.maieutiek.nl

6 Actie

- Zonder actie geen werkelijke compassie,
- Wel klein beginnen,
- Elke dag acties,
- Doel; stippen in de tijd bereiken (blz 126)

- Kants categorische imperatief; te vaak als een set regels uitgelegd, maar dat is nu juist niet wat Kant wil.

www.maieutiek.nl

7 Besef van beperkte kennis

- Onjuiste oordelen beperken de compassie,
- Misbruik van de vrijheid van meningsuiting,
- Twijfel en stel vragen,
- Verwonder je,
- Arne Naes; 'And it asks for open mind, completely open mind, at the same time as you must be strong in your action.
- Sceptisch, maar niet nihilistisch of cynisch.

www.maieutiek.nl

8 Hoe moeten we met elkaar praten

- Dialoog is zo anders dan een debat of discussie,
- Tegenstanders hebben zinvolle inbreng,
(Zie ook de maieutische regels op de website)
- Welwillendheid en vertrouwen is grond van iedere communicatie,
- Bereidheid om van mening te veranderen is deel van communicatie.

www.maieutiek.nl

9 zorg voor iedereen

- Van individueel, naar groepen mensen, naar de wereld.
- Compassie met mensen in andere werelddelen (zie ook Rawls) blijkt erg moeilijk,
- Overeenkomsten zijn misschien makkelijker te verwerven in spirituele en intentionele dan in het politieke vlak.

www.maieutiek.nl

10 kennis

- Eenzijdig standpunt overwinnen,
- Wantrouwen tegenover 'wat anderen zeggen' loslaten
- Welwillendheid,
- Verdiepen in andere culturen en visies,
- Houden van het anders zijn van de ander (Arendt)

www.maieutiek.nl

11 inzicht

- Niet verlamd raken door het lijden,
- Ruimte maken voor de ander,
- Vijandigheid vormt het bewustzijn,
- Gelaat van de ander(Levinas).

www.maieutiek.nl

12 heb uw vijanden lief

- Loslaten van de andere weg die anderen gaan,
- Niet wraak en weerwraak,
- Compassie maakt ook kwetsbaar,
- Kwetsbaarheid roept op tot compassie,

www.maieutiek.nl

12 heb uw vijanden lief

- Doorbreken van vicieuze cirkel maakt dat iemand moet beginnen met een vertrouwen dat niet gestaafd is door ervaringen uit het verleden,
- Vraagt om nataliteit (Arendt)

www.maieutiek.nl

Combinatie van kennis en actie

- Ken uzelf
- Kennis vermeerdering (over jezelf, hersenwerking, ander culturen en religies)
- Oefeningen (meditatie, mindfulness, hardlopen)
- Acties (wat kan/wil jij doen?)

www.maieutiek.nl